జగనన్నను మరోసారి ముఖ్యమంత్రిని చేయాలి


వార్డులో ఎన్నికల కరపత్రాలను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే సతీమణి పుష్ప, చైర్‌పర్సన్ రాధిక

తెనాలి అర్బన్: త్వరలో జరగనున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో జగన్నను మరోసారి ముఖ్యమంత్రిగా చేయాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందని ఎమ్మెల్యే అన్నాబత్తుని శివకుమార్ సతీమణి పుష్ప, మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ తాడిబోయిన రాధిక కోరారు. పట్టణంలోని 14వ వార్డులో శుక్రవారం సాయంత్రం ఎన్నికల ప్రచారాన్ని నిర్వహించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వం అందించిన సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధిని వివరించి ఓట్లు అభ్యర్థించారు. ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటు వేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ నాగవేణి, కౌన్సిలర్ దాసరి వీరవసంతరావు, ఆవుల కోటయ్య, రాష్ట్ర ఇరిగేషన్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ మన్నవ ప్రభాకర్, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు కర్రె వరదానమ్మ, మల్లిబోయిన రాము, కాకిదేవ సహాయం, చుండూరు వెంకటేశ్వరరావు, చుక్కా ఆనంద్, పెద్దసంఖ్యలో వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఎరుకలపూడిలో ఎమ్మెల్యే కుమారుడి ప్రచారం

తెనాలి టౌన్: రూరల్ మండలం ఎరుకలపూడి గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే అన్నాబత్తుని శివకుమార్ తనయుడు సత్యనారాయణ శుక్రవారం ఎన్నికల ప్రచారం చేశారు. గ్రామంలోని మహిళలు, యువకులు ఆయనకు ఘన స్వాగతం పలికారు. తొలుత అమరనాథ లింగేశ్వరస్వామి దేవస్థానంలో పూజలు, మసీదులో ప్రార్థనలు చేశారు. అనంతరం ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంక్షేమ పథకాల గురించి వివరిస్తూ, కరపత్రాల్ని పంపిణీ చేశారు. రాబోయే ఎన్నికల్లో పార్లమెంటు అభ్యర్థి కిలారి రోశయ్య, ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి అన్నాబత్తుని శివకుమార్‌లను గెలిపించాలని ఓటర్లను అభ్యర్థించారు. ప్రచారంలో పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు చెన్నుబోయిన శ్రీనివాసరావు, సర్పంచ్ చందు శాంతికుమార్, ఎంపీటీసీ సభ్యుడు కిశోర్ బాబు, సొసైటీ చైర్‌పర్సన్ పి.సత్యనారాయణ, పార్టీ నాయకులు దాసరి శ్రీనివాసరావు, మైలా మురళీకృష్ణ, మోదుకూరు అర్జునరావు, దేశబోయిన సత్యనారాయణ, మస్తాన్‌వలీ, బొంత మోహనరావు, నందివెలుగు ఉపసర్పంచ్ మంగా శివనాగేశ్వరరావు, బెజ్జం బాజీ, చిట్టిబాబు, పినపాటి అనిల్, వీరమల్లు కార్తికేయ, సిరికృష్ణ, పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.


మహిళకు సంక్షేమ పథకాల కరపత్రాన్ని అందజేస్తున్న సత్యనారాయణ

చెత్త సేకరణలో అలసత్వం వద్దు

మున్సిపల్ కమిషనర్ శేషన్న


22టీఎన్ఎల్61-150166- మురుగు కాల్వలను పరిశీలిస్తున్న కమిషనర్

తెనాలి అర్బన్: చెత్త సేకరణలో అలసత్వం ప్రదర్శించవద్దని మున్సిపల్ కమిషనర్ బండి శేషన్న పారిశుద్ధ్య సిబ్బందికి సూచించారు. పట్టణంలోని 33, 34 వార్డుల్లో శుక్రవారం ఆయన పర్యటించారు. వార్డులో జరుగుతున్న పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ పనులను పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. మురుగు కాల్వలను కూడా ప్రతి రోజు శుభ్రం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రజలకు అసౌకర్యం కలుగకుండా చూడాలని చెప్పారు. టిఫెన్ విక్రయించే వ్యక్తి ప్లాస్టిక్ కవర్లు వినియోగించడాన్ని గమనించిన ఆయన రూ.1000 అపరాధ రుసుం విధించారు. రోడ్డుపై ప్లాస్టిక్ కప్పులు వేసినందుకు మరో చిరు వ్యాపారికి రూ.200 అపరాధ రుసుం విధించారు. ఆయన వెంట పలువురు శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్లు, సచివాలయ ఉద్యోగులు ఉన్నారు.

కులగణనపై ఆనందశర్మ వ్యాఖ్యలు కుట్రపూరితం

ఆంధ్రప్రదేశ్ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కేసన శంకరరావు


మాట్లాడుతున్న కేసన శంకరరావు

తెనాలి: కులగణనపై కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత, సీడబ్ల్యూసీ సభ్యుడు ఆనందశర్మ వ్యాఖ్యలు కుట్రపూరితమనీ, ప్రజల్ని తప్పుదోవ పట్టించేందుకు చేసిన ప్రయత్నంతో ఆయన చరిత్రహీనుడిగా మిగిలారని ఆంధ్రప్రదేశ్ బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కేసన శంకరరావు అన్నారు. స్థానిక హోటల్ బృదావనం కాన్ఫరెన్స్ హాలులో శుక్రవారం సంఘ నేతలతో కలిసి ఆయన విలేకరుల సమావేశంలో ఆనందశర్మ వ్యాఖ్యలపై తీవ్రంగా ధ్వజమెత్తారు. భారతదేశం కులవ్యవస్థపై నిర్మితమైందన్న వాస్తవాన్ని నాటి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం గుర్తించలేక కులగణన చేసిందా? అని ప్రశ్నించారు. అప్పటి కులగణన ఆధారంగానే ప్రస్తుతం జనాభా దామాషా ప్రకారం ప్రాధాన్యం కల్పించాలని ఆయా వర్గాల ప్రజలు కోరుతున్నది వాస్తవం కాదా? అని ప్రశ్నించారు. అగ్రకులాల ఆధిపత్యం ఎక్కడ తగ్గుతుందోనన్న ఎత్తుగడతో కుంటిసాకులు చెబుతూ జనగణన చేయకుండా ఏడు దశాబ్దాలుగా బడుగు, బలహీన, ముస్లిం మైనారిటీ, దళిత వర్గాలకు చట్టసభల్లో తగిన స్థానం దక్కకుండా చేశారని విమర్శించారు. బీసీ మండల్ కమిషన్, కాకాలే కమిషన్‌లు కులగణన జరపాలంటూ చేసిన సిఫార్సులను ఆనందశర్మ మరిచారా? అని ప్రశ్నించారు. కులగణన చేయాల్సిందేనని న్యాయస్థానాలు ప్రకటించాయని గుర్తు చేశారు. కులగణనపై హామీనిచ్చినందునే 2014లో ఎన్డీఏ కేంద్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిందని చెప్పారు. కులగణన చేస్తామని రాహుల్ గాంధీ ప్రకటిస్తే, జీర్ణించుకోలేని ఆనందశర్మ కుట్రపన్నే రాజకీయాలకు పాల్పడటం దారుణమని శంకరరావు వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో మూడువేల పైగా కులాలుంటే, అందులో 2633 బీసీ కులాలు ఉన్నాయని వెల్లడైందని గుర్తుచేశారు. రాజకీయ, ఆర్థిక, వాణిజ్య, విద్యారంగాల్లో బీసీల వాటా కేవలం 12–20 శాతమేనని చెప్పారు. దేశంలోని 542 ఎంపీ స్థానాల్లో 275 స్థానాలను కేటాయించాలని అడుగుతుంటే, కేవలం 93 స్థానాలకే పరిమితం చేస్తున్నారని గణాంకాలను వెల్లడించారు. వివిధ రాష్ట్రాల్లోని శాసనసభల్లోనూ తగిన ప్రాతినిధ్యం లేదన్నారు. 1990లో ప్రధాని వీపీ సింగ్ పట్టుదలతో కేంద్ర ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఉద్యోగాల్లో 27 శాతం రిజర్వేషన్ అమలు జరిగినట్లు గుర్తు చేశారు. జనాభా ప్రకారం అన్ని రంగాల్లో తగిన వాటా ఇవ్వాల్సిందేనని, లేకుంటే ఓటమి తప్పదని హెచ్చరించారు. సమావేశంలో సంఘం నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు జొన్నాదుల వెంకటేశ్వరరావు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వేముల కృష్ణ, కొడాలి శ్రీనివాసరావు, మురళి, రమేష్‌బాబు, మణికంఠ, వేముల సాయిరామ్ పాల్గొన్నారు.

దేశ భవిష్యత్‌ను మార్చేది ఓటు

మున్సిపల్ కమిషనర్ శేషన్న



విచిత్ర వేషధారణలో శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ రామచంద్రరావు

తెనాలి అర్బన్: ప్రజాస్వామ్యంలో దేశ భవిష్యత్‌ను మార్చేది ఓటు మాత్రమేనని మున్సిపల్ కమిషనర్ బండి శేషన్న పేర్కొన్నారు. తెనాలి పురపాలక సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఎన్నికల కమిషన్ ఆదేశాల మేరకు స్వీప్ (సిస్టమ్యాటిక్ ఓటర్స్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ ఎలక్ట్రోల్ పార్టిసిపేషన్) అవగాహన కార్యక్రమాన్ని రజకచెరువులోని పార్కు వద్ద శుక్రవారం సాయంత్రం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్యంలోని మూల స్తంభాల్లో ప్రభుత్వం ఒకటని, దాన్ని ఎన్నుకునే సమయంలో అందరూ ఆలోచించాలని సూచించారు. 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరూ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని తెలిపారు. ఓటు వేసే సమయంలో అందరూ ఆలోచించి మంచి ప్రభుత్వాన్ని ఎన్నుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం అందరితో ఓటు వేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. కొవ్వొత్తులతో మానవహారంగా ఏర్పడి అందరూ ఓటు వేయాలని కోరారు. విచిత్ర వేషధారణలో శానిటరి ఇన్‌స్పెక్టర్ రామచంద్రరావు మన ఓటు– మన హక్కు ప్లకార్డుతో ప్రత్యేక ఆకర్షణంగా నిలిచారు. సమావేశంలో అసిస్టెంట్ కమిషనర్ అనూష, ఏసీపీలు సుధాకర్, సుబ్బారావు, మెప్మా సీఎంఎం మాధవరావు, వాకర్స్, స్థానికులు పాల్గొన్నారు.


కొవ్వొత్తులతో ప్రదర్శనలో పాల్గొన్న కమిషనర్ శేషన్న, సిబ్బంది

25న అష్టలక్ష్మి అమ్మవారి జయంతి

తెనాలి: శ్రీదండిస్వామి మఠానుబంధమైన తెనాలి కొత్తపేటలో గల శ్రీఅష్టలక్ష్మీ పీఠంలో ఈనెల 25న శ్రీ అష్టలక్ష్మి అమ్మవార్ల 26వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు. శ్రీ దండిస్వాముల దివ్యాశీస్సులతో ఆరోజు ఉదయం నాలుగు గంటలకు మహాభిషేకంతో వేడుకలను ఆరంభిస్తారు. అనంతరం ఆరగింపు సేవ, హారతి, సహస్ర నామార్చన, హారతి, తీర్థప్రసాదాల వినియోగం, మధ్యాహ్నం మూడు గంటలకు ఊరేగింపు ఉంటాయని నిర్వాహకులు తెలియజేశారు. సాయంత్రం ఆరు గంటలకు ఎన్జీవో కల్యాణ మండపంలో ఊంజల సేవ జరుపుతారు. అనంతరం నంబూరు శ్రీ కాళీ వనాశ్రమ పీఠాధిపతి చంద్రకాళీ ప్రసాద మాతాజీ, పెదపులిపాక శ్రీ విజయ రాజేశ్వరీ శ్రీ విద్యాపీఠాధిపతి వాసుదేవానందగిరిస్వామి, బళ్లారిలోని శ్రీగురుగీత మందిరాధిపతి నిత్యానంద భారతీస్వామి ప్రవచనం ఉంటుందని వివరించారు. భక్తులు పెద్దసంఖ్యలో హాజరై తీర్థ ప్రసాదాలను స్వీకరించాలని నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఏఎస్ఐ కుటుంబానికి చెక్కు పంపిణీ



నగరంపాలెం: తూర్పు సబ్ డివిజన్‌లోని లాలాపేట పీఎస్‌లో విధులు నిర్వర్తించే ఏఎస్ఐ బాలకృష్ణ గతేడాది డిసెంబరు 23న హఠాత్తుగా మృతి చెందారు. కార్పస్ ఫండ్ కింద మంజూరైన లక్ష రూపాయల చెక్కుని శుక్రవారం బాలకృష్ణ భార్య భూలక్ష్మికి జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ ఆవరణలో ఎస్పీ తుషార్ డూడీ అందజేశారు. బాలకృష్ణ కుటుంబ సభ్యులకు పోలీస్ శాఖ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మినిస్టీరియల్ సిబ్బంది రమాదేవి పాల్గొన్నారు.

క్లుప్తంగా

బీఎస్ఎఫ్ జవాన్ల కవాతు



కొల్లిపర: రానున్న ఎన్నికల్లో ప్రతి ఒక్కరూ నిర్భయంగా ఓటు హక్కును సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎస్ఐ రవీంద్రరెడ్డి తెలిపారు. ఆయన ఆధ్వర్యంలో బీఎస్ఎఫ్ జవాన్లు శుక్రవారం కొల్లిపర మండల పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో చక్రాయపాలెం, చెముడు పాడు గ్రామాల్లో కవాతు నిర్వహించారు. స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని ఎస్ఐ రవీంద్రరెడ్డి సూచించారు. కవాతులో రైటర్ శ్యామ్‌ప్రసాద్, తాతారావు, కూర్మారావు, పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మార్కుల కన్నా కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ ముఖ్యం



తెనాలి అర్బన్: విద్యార్థులంతా కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్‌ను డెవలప్ చేసుకోవాలని ఉన్నతి ఫౌండేషన్ చేంజ్ మేకర్ ఎస్.విజయలక్ష్మి సూచించారు. కొత్తపేటలోని ప్రియదర్శిని డిగ్రీ కళాశాలలో 40రోజులుగా నిర్వహిస్తున్న వ్యక్తిత్వ వికాస, వృత్తి నైపుణ్యాల శిక్షణ తరగతులు శుక్రవారంతో ముగిశాయి. ఈ సందర్భంగా కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ కార్పొరేట్ కంపెనీలు ఉద్యోగాల ఎంపికలో మార్కులు కన్నా కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్‌కు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. మారుతున్న కాలనీకి అనుగుణంగా విద్యార్థులు తమ వ్యక్తిత్వ, వృత్తి నైపుణ్యాల్ని మెరుగుపరుచుకోవాలని సూచించారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ చింతల శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను అందిపుచ్చుకునే విధంగా విద్యార్థులకు తగిన శిక్షణ ఇస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ అవకాశాల్ని ఉపయోగించుకుని ఉన్నతస్థితికి చేరుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం విజయలక్ష్మిని సన్మానించారు. కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు శ్రీసుధ, నయాబ్ రసూల్, సూపరింటెండెంట్ జగన్మోహనరావు పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రం ప్రారంభం



గుంటూరు మెడికల్: కొరిటిపాడు గాంధీబొమ్మ ఎదురు చలివేంద్రాన్ని పవన్ జీవిత ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా ఫౌండేషన్ ఫౌండర్ సీదా పవన్ మాట్లాడుతూ నగరంలో మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో తమ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేస్తామని వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో ముల్పూరి వంశీ, కందుల దిలీప్, తల్లం శివకుమార్, అందె వెంకటేష్, గోపి ముద్రబోయిన, అరియం రామారావు పాల్గొన్నారు.

గంజాయి విక్రయిస్తున్న ఇద్దరి అరెస్టు



పట్నంబజారు : గంజాయి విక్రయిస్తున్న ఇద్దరు యువకులను పోలీసులు అరెస్టు చేసి కోర్టులో హాజరు పరిచారు. కొత్తపేట పోలీసు స్టేషన్ స్టేషన్ ఎస్‌హెచ్‌ఓ షేక్ అన్వర్ బాషా శుక్రవారం వివరాలు వెల్లడించారు. తేలిగ్గా డబ్బు సంపాదించాలనే ఉద్దేశంతో వ్యసనాలకు బానిసలైన ఇద్దరు యువకులు గంజాయి విక్రయిస్తున్నట్లు పోలీసులు పక్కా సమాచారం అందుకున్నారు. ఈ క్రమంలో నెహ్రూనగర్, 7వ లైను చివర న్యూ గుంటూరు రైల్వే స్టేషన్ సమీపంలో గంజాయి విక్రయిస్తున్నట్లు సమాచారం మేరకు కొత్తపేట ఎస్‌హెచ్‌ఓ అన్వర్‌బాషా, ఎస్ఐ ఎం.హనుమంతరావు ఆధ్వర్యంలో సిబ్బంది దాడి చేయగా ఇద్దరు యువకులు పారిపోయే ప్రయత్నం చేశారు. వారిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారించగా ప్రస్తుతం నల్లపాడులోని స్నేహ ఎన్‌క్లేవ్‌లో నివాసం ఉండే బెంగుళూరుకు చెందిన నాగవర కృష్ణార్జున, సంపత్‌నగర్‌కు చెందిన విచారపు బానుప్రకాష్‌గా గుర్తించినట్లు చెప్పారు. వారి నుంచి నాలుగు కేజీల 600 గ్రాముల గంజాయి స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఒడిస్సా ప్రాంతం నుంచి గంజాయి తెప్పించి పొట్లాలు చేసి నగర శివారు ప్రాంతాల్లో విక్రయిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ మేరకు ఇద్దరు నిందితులను అరెస్టు చేసి కోర్టులో హాజరు పరిచారు. నిందితులను పట్టుకోవడంలో ప్రతిభ కనబర్చిన ఏఎస్ఐ ఎం.ఆంథోని, హెడ్ కానిస్టేబుల్ నక్కా రవి, కానిస్టేబుల్ ఎన్.ఎస్.ఆర్.కోటేశ్వరరావు, దేవభిక్షం, షేక్ నజీర్‌లను ఈస్ట్ సబ్ డివిజన్ ఏఎస్పీ నిశికేష్ షలేకే అభినందించారు.

శరీరానికి వెన్నుదన్ను జాగ్రత్త !

- ఆధునిక జీవన శైలితో పెరుగుతున్న సమస్యలు
- పెద్దఎత్తున వ్యాధుల బారిన పడుతున్న యువత
- అప్రమత్తంగా ఉండాలంటున్న వైద్యులు
- వెన్నుముక సర్జరీల్లో ఆధునిక పద్ధతులు
- డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకంతో ఉచితంగా శస్త్ర చికిత్సలు


శరీరంలో వెన్నుముక నిర్మాణం

గుంటూరు మెడికల్: ఆధునిక జీవన శైలి వల్ల వెన్నుముక సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నాయి. పాఠశాలలకు వెళ్లే విద్యార్థులు సైతం అధిక బరువున్న బ్యాగులను మోయడంతో వెన్ను సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. కళాశాల యువత సైతం తరగది గదుల్లో ఎక్కువ సేపు కూర్చోలేక వైద్యుల్ని సంప్రదిస్తున్నారు. వెన్ను సమస్యల్ని ప్రాథమిక దశలోనే గుర్తించి మెరుగైన వైద్యం అందించడం ద్వారా నయం చేయవచ్చు. అయితే, ఆపరేషన్లు, వైద్య విధానాల గురించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉండటం, అవగాహన లేక పోవడంతో సమస్యల్ని పెద్దవి చేసుకుని చివరి దశలో వైద్యుల్ని సంప్రదిస్తున్నారు. వెన్ను సమస్యలపై అవగాహన కల్పించేందుకు 'సాక్షి' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం.

> **వెన్నుముక కీలకం**
>
> ఎముకలన్నింటిలో ముఖ్యమైంది వెన్నుముక. వెన్నుపాముకు రక్షణ కల్పిస్తుంది. వెన్నుముక నుంచే నరాలు బయటకు వస్తాయి. మనం నిటారుగా నిలబడటానికి, పక్కకు, వెనుకకు, ముందుకు తిరగడానికి ఎటుకావాలంటే అటు వంగడానికి ఉపయోగపడుతోంది. వెన్నుపూసలు ఒక దానికొకటి క్రమపద్ధతిలో అమరి వెన్నుముకను ఏర్పరుస్తాయి. కండరాలు, లిగమెంట్లు, ఆరోగ్యంగా రెండువైపులా ఒకేరకమైన బిగువుతో ఉంటే వెన్నుపూస దాని స్థానంలో నిలిచిఉంటుంది. వెన్నుపూసలు వాటి స్థానంలో సక్రమంగా నిలిచి ఉండాలంటే పటుత్వం బాగుండాలి. కండరాలకు వెన్నుపూస ఎముకల మధ్య సమతూకం దెబ్బతింటే నడుం నొప్పి వస్తుంది.

బాధితులు అధికమే...

గుంటూరు జీజీహెచ్‌కు ప్రతిరోజూ 300 మంది ఆర్థోపెడిక్ వైద్య విభాగంలో వివిధ రకాల సమస్యలతో చికిత్స కోసం వస్తున్నారు. వీరిలో 60మంది వెన్నుముక సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారే. గుంటూరు జిల్లాలో 200 మంది ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్స్ ఉన్నారు. ప్రతిరోజూ ఒక్కో వైద్యుడి వద్దకు 20 మంది వరకు వెన్నుముక సమస్యలతో చికిత్స కోసం వస్తున్నారు.

వెన్నుసమస్యలకు కారణాలు

ప్రతి మనిషి తన జీవిత కాలంలో ఏదో ఒకరోజు వెన్నునొప్పితో బాధపడతాడు. ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చుని పని చేయడం, స్మార్ట్ ఫోన్లు వినియోగిస్తూ ఎక్కువసేపు ఒకేచోట కూర్చుండి పోవడం, ఊబకాయం, శారీరక శ్రమ లేక పోవడం, జీవనశైలిలో మార్పులు, ధూమపానం, కార్లు, ద్విచక్ర వాహనాలపై ఎక్కువ దూరాలు ప్రయాణాలు చేయడం, గుంటలున్న రోడ్లపై వాహనాలు నడపడం, ఒత్తిడితో కూడిన జీవితాన్ని గడిపే వారిలో వెన్నుముక సమస్యలు వస్తున్నాయి.

వయస్సు పెరిగే సహజ అరుగుదల

సాధారణంగా వయస్సు పెరిగే కొద్ది వెన్నుపూస మధ్యలో ఉండే డిస్కులు అరిగి గ్యాప్ ఏర్పడుతోంది. ఇందులో కొత్తగా కండరం పెరగడం, లేదా ఎముక పెరగడం జరిగి నడుము నొప్పి, తుంటి నొప్పి, కాలుజాలు, కాలు తిమ్మిరి, కాలు పటుత్వం తగ్గిపోవడం, మలమూత్రాలను ఆపుకోలేక నియంత్రణ కోల్పోవడం జరుగుతోంది. డిస్క్ జారినప్పుడు గజ్జల్లో నొప్పి, తొంటి నొప్పి వస్తుంది. కాళ్ళల్లో స్పర్శ తగ్గిపోతోంది. వెన్నుపూస ఆకారం మారిపోతోంది.

90శాతం అవే తగ్గిపోతాయి

వెన్నుముకలో డిస్క్ సమస్యలు వచ్చిన మొదటి సారి నూటికి 90 శాతం అవే తగ్గిపోతాయి. తొలిసారి సమస్య వచ్చినప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. 48 గంటలపాటు నడుంకు విశ్రాంతి ఇస్తే నొప్పి తగ్గుతోంది. వేడినీళ్ల కాపడం, ఫిజియోథెరఫీ, నొప్పి నివారణ మాత్రలు కొద్దిపాటి వ్యాయామం ద్వారా మూడు వారాల్లో నొప్పి తగ్గిపోతుంది. రెండో సారి సమస్య వస్తే 50శాతం ఎలాంటి వైద్యం చేయకుండానే తగ్గిపోతాయి. మొండిగా సమస్య ఉన్నవారికి తుంటికి ఇంజక్షన్ ఇవ్వడం ద్వారా మూడు వారాల్లో నొప్పి తగ్గిపోతుంది. మూడోసారి మరలా డిస్క్ సమస్య వస్తే 20 శాతం మాత్రమే వాటంతట అవి తగ్గుతాయి. మిగతా వాటికి తప్పనిసరిగా వైద్యం చేయాల్సి ఉంటుంది. కీ హోల్ సర్జరీ ద్వారా ఎముక, కండ కట్ చేయకుండా చిన్న రంధ్రం ద్వారా జరిగిన ఎముకను సరిచేసి నొప్పిని నివారించవచ్చు.

> **ఇవన్నీ అపోహలే ..**
>
> వెన్నుముక సర్జరీలు సురక్షితం కాదనే అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. సర్జరీ చేసే సమయంలో నరాలు దెబ్బతింటే జీవితాంతం నడక ఉండదని భావిస్తారు. ఒకసారి సర్జరీ చేస్తే మరలా మరలా చేయాల్సి వస్తుందనే అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. సర్జరీ చేయించుకున్నవారు వంగకూడదు, బరువు ఎత్తకూడదు, జీవితాంతం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ప్రజలు భావిస్తారు. ఇవన్నీ కేవలం అపోహలు మాత్రమే.

స్టాండింగ్ ఎమ్మారైతో త్వరితగతిన నిర్ధారణ



నడుము, మెడ, వెన్నుముక సమస్యలను నిర్ధారించేందుకు సాధారణ ఎమ్మారై ద్వారా రోగిని పడుకోబెట్టి స్కాన్ చేస్తారు. తద్వారా కొన్ని సార్లు వ్యాధి నిర్ధారణ పూర్తిగా జరగదు. నేడు స్టాండింగ్ ఎమ్మారై ద్వారా రోగిని నిలబెట్టి, కూర్చోబెట్టి మెడ వంచి ఎమ్మారై స్కానింగ్ పరీక్ష చేయడం ద్వారా పూర్తి స్థాయిలో నూటికి నూరు శాతం వ్యాధి నిర్ధారణ చేయవచ్చు. కంప్యూటర్ న్యావిగేషన్, న్యూరో మానిటరింగ్, మైక్రోస్కోప్ ఆపరేషన్లతో వెన్నముక సమస్యలను చాలా సులువుగా నయం చేస్తున్నారు. డాక్టర్ వైఎస్సార్ ఆరోగ్యశ్రీ పథకం ద్వారా డిస్క్ ఆపరేషన్లు ఉచితంగా చేస్తున్నారు.

–డాక్టర్ జి. నరేష్‌బాబు,
స్పయిన్ సర్జన్, గుంటూరు

బీజేపీకి బుద్ధి చెప్పడానికి ప్రజలు సిద్ధం

ఆప్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ టి.సేవ కుమార్

గుంటూరు మెడికల్: బీజేపీ కుటిల నీతికి ప్రజలు బుద్ధి చెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నియంతలా పాలిస్తూ రాజ్యాంగాన్ని కాలరాస్తూ ప్రజాస్వామ్యానికే తూట్లు పొడుస్తున్నారని ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డాక్టర్ తాతా సేవకుమార్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో ధ్వజమెత్తారు. ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి, ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ జాతీయ కన్వీనర్ అరవింద్ కేజ్రీవాల్ అక్రమ అరెస్టును ఖండించారు. ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీని, అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌ను చూసి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ భయపడుతున్నారని తెలిపారు. గత రెండు సంవత్సరాల నుంచి ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ నాయకులను ఎన్నికల సమయంలోనే అరెస్టు చేస్తున్నారని దుయ్యబట్టారు. ఇటీవల ఎలక్టోరల్ బాండ్ల ద్వారా అక్రమాలకు పాల్పడిన బీజేపీ ప్రభుత్వం తప్పులు కప్పిపుచ్చుకోవడానికే ఈ అరెస్టు జరిగిందని విమర్శించారు. ఛండీగఢ్ మేయర్ ఎన్నికల్లో అక్రమాలకు పాల్పడిన బీజేపీ ప్రభుత్వానికి సుప్రీం కోర్టు మొట్టికాయి వేసిందని, అయినా బీజేపీ ప్రభుత్వానికి బుద్ధి రాలేదన్నారు. పలు రాష్ట్రాల్లో ప్రజా ప్రభుత్వాలను కూలదోసి అక్రమంగా బీజేపీ పాలిస్తోందని, దానికి కాలం చెల్లిందని ధ్వజమెత్తారు. రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికలలో దేశవ్యాప్తంగా బీజేపీ కుటిల బుద్ధికి ప్రజలు చెంపపెట్టు తీర్పును ఇవ్వనున్నారని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అక్రమంగా అరెస్టు చేసిన అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌ను విడుదల చేయాలని, లేనిపక్షంలో దేశవ్యాప్త ఉద్యమం చేపడతామని తెలిపారు.

త్వరలో మరిన్ని బ్యాంక్ బ్రాంచ్‌లు

నగరంపాలెం: త్వరలో గోరంట్ల, నరసరావుపేట, తెనాలిలో ఏలూరి బ్యాంక్ నూతన శాఖలను ప్రారంభించనున్నట్లు ప్రధాన శాఖ అధికారి ఎన్.సీతారామాంజనేయులు తెలిపారు. బ్రాడీపేట శాఖలో శుక్రవారం ఖాతాదారుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ శాఖ వ్యాపారం రూ.68 కోట్లకు చేరిందని అన్నారు. విప్లవాత్మకమైన డిజిటల్ సేవలు, యూపీఐ, ఫోన్‌పే, డెబిట్ కార్డుల అవశ్యకతను వివరించారు.

ఇంటిలో చోరీ

గుంటూరు ఈస్ట్: ఇంట్లో చోరీపై నగరంపాలెం పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... శ్రీనివాసరావుపేట 9వ లైనులోని శ్రీసాయి అపార్ట్‌మెంట్స్‌లో తెనాలిలో కోర్టులో గుమస్తాగా పనిచేసే మందపాటి సరళ నివాసం ఉంటున్నారు. ఆమె శుక్రవారం ఉదయం ఇంటికి తాళం వేసి తెనాలి వెళ్లారు. సాయంత్రం తిరిగి వచ్చి చూడగా పగులగొట్టి ఉంది. లోపల బీరువా కూడా తెరచి ఉంది. అందులోని రూ. 50వేలతో పాటు రూ. 8 లక్షలు విలువ చేసే బంగారు ఆభరణాలు చోరీకి గురైనట్లు గుర్తించారు. ఈ మేరకు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. క్లూస్‌టీమ్ ఆధారాలు సేకరించి, కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మార్కెట్ యార్డులో ఎన్నికల కోడ్ అమలు

నగరంపాలెం: ఎన్నికల కోడ్ దృష్ట్యా గుంటూరు మార్కెట్ యార్డు ఆవరణలో రాజకీయ నేతల ఫొటోలు, ఫ్లెక్సీల ఏర్పాటుతో పాటు రాజకీయ సమావేశాలు నిర్వహించరాదని వ్యవసాయ మార్కెట్ ఉన్నత శ్రేణి కార్యదర్శి (ఎఫ్ఏఎస్) కాకుమాను శ్రీనివాసరావు శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎవరైనా అతిక్రమిస్తే శిక్షార్హులని ఆయన పేర్కొన్నారు. యార్డులో ఈనెల 16 నుంచి జూన్ ఆరో తేదీ వరకు ఎన్నికల కోడ్ అమల్లో ఉంటుందని ఆయన తెలియజేశారు.

వైభవంగా బ్రహ్మోత్సవాలు ప్రారంభం


పూజలు నిర్వహిస్తున్న వేద పండితులు

పాత గుంటూరు: ఆర్. అగ్రహారంలోని శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి దేవస్థానంలో 28వ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు శుక్రవారం వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. సాయంత్రం విష్వక్సేన ఆరాధన, పుణ్యాహవాచనం, రక్షాబంధనం, దీక్షాధారణ, అంకురారోపణ, వాస్తు హోమం ధ్వజ పటాధీవాసం తదితర కార్యక్రమాలను వేద పండితులు భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. కార్యక్రమాలను ఆలయ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు కన్నా లక్ష్మీనారాయణ, దేవస్థాన కార్యదర్శులు పాతకోట బ్రాహ్మణయ్య నాయుడు, దాసరి భాస్కరరావు పర్యవేక్షించారు.